

正念生活， 减压之道

正念减压工作手册

(美) 鲍勃·斯塔尔

(美) 以利沙·戈德斯坦 著

祝卓宏 张妍 等译



与当下内心相比，身前身后之事皆是浮云。

——拉尔夫·瓦尔多·爱默生 (Ralph Waldo Emerson)

谨以此书献给那些敢于正视自己的恐惧并探索内心的人。


正念生活，减压之道

——正念减压工作手册

【美】鲍勃·斯塔尔博士(BOB STAHL, PH. D.)

以利沙·戈德斯坦博士(ELISHA GOLDSTEIN, PH. D.)著

祝卓宏 张妍等译

 江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正念生活, 减压之道: 正念减压工作手册 / (美) 斯塔尔, (美) 戈德斯坦著; 祝卓宏等译. — 南京: 江苏美术出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5344-5019-8

I. ①正… II. ①斯… ②戈… ③祝… III. ①心理压力—调节 (心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第218727号

A MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION
WORKBOOK:TURING INTO THE SKID TO LIVE
BETTER WITH STRESS,PAIN,OR ILLNESS

by

BOB STAHL PH.D. AND ELISHA GOLDSTEIN PH.D.

Copyright: 2010 BY BOB STAHL AND ELISHA GOLDSTEIN

This edition arranged with THE STEPHANIE TADE AGENCY
through Big Apple Agency,Inc.,Labuan,Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 East JUMING (Beijing) Culture.Ltd

All rights reserved.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2012-519

出 品 人 周海歌

策 划 东方巨名
责 任 编 辑 曹昌虹 王晓红
封 面 设 计 钟雪亮
责 任 监 印 朱晓燕

书 名 正念生活, 减压之道: 正念减压工作手册

著 者 (美)斯塔尔, (美)戈德斯坦

译 者 祝卓宏, 张妍等

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京龙跃印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 14.25

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5344-5019-8

定 价 32.00元

营 销 部 电 话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

出版说明

本出版物旨在为相关领域提供准确、权威的信息。出版商并不从事心理、金融、法律或者其他的专业服务，敬请读者能够理解。如需专业的咨询和帮助，应寻求有关方面的专业人士。

这本工作手册所倡导的方法具有普遍适用性，但并不意味着可以代替专业的医学或精神专科治疗。有医学或心理问题的个人应该咨询自己的临床医师或者心理治疗师，探讨如何按照工作手册的程序开展正念练习，并根据自己的特殊情况或疾病作一些适当地调整。最后需要说明的是，在写作本书的时候，我们已经竭尽所能力求准确，如果有任何错误，那是由于我们作者的能力不足。希望广大读者谅解。

谨以此书献给那些敢于正视自己的恐惧
并探索内心的人。

与当下内心相比，身前身后之事
皆是浮云。

——拉尔夫·瓦尔多·爱默生 (Ralph Waldo Emerson)

致 谢

首先，我要感谢我的父母玛丽莲（Marilyn）和阿尔万·斯塔尔（Alvan Stah），他们给了我宝贵的生命和无私的爱，并教给我：我们不是一个个孤立的个体，而是彼此息息相关。我想对妻子简·兰德里（Jan Landry）以及两个儿子——本（Ben）和菩提（Bodhi），表达无尽的感激之情，她（他）们是我最棒的老师，一直都在给予我无私的支持与爱。同样，我还想感谢哥哥巴瑞（Barry）、姐姐吉姆（Kim）以及他们的家人，因为他们同样一直给予我爱与支持。感谢祖母和外祖母，娜蒂（Netti）和艾达（Ida），她们教会我友善以及变化的无常，并且在整个大家庭中倾注了如此多的爱。同样，我想对亲爱的冥想课老师们表达无限的敬意，他们是汤普鲁（Taungpulu）禅师、海尔宁·泰特（Hlaing Tet）禅师、木各具（Pakokku）禅师和里奈·西尔卡（Rina Sircar）博士，没有他们，我不会走上研究正念的道路。非常感谢我亲爱的法友们：玛丽·格雷斯·奥尔（Mary Grace Orr）、史蒂夫·弗劳尔斯（Steve Flowers）、斯基普·里根（Skip Regan）、梅莉莎·布莱克特（Melissa Blacker）、弗洛伦斯·米罗·迈耶（Florence Meleo - Meyer）、汤姆·威廉姆斯（Tom Williams）、乔·卡巴金（Jon Kabat - Zinn）和萨基·桑托利（Saki Santorelli），以及在加利福尼亚北部和马萨诸塞大学正念研究中心的同事们，在正念这条充满智慧和关怀的神奇道路上，他们一直给予我鼓励和支持。我还想对成千上万的学生表达感激之情，非常荣幸这么多年里能够与他们共事，他们使我感到自愧不如，并帮助我成为一个更好的人，一个更好的老师。

非常感谢我的朋友，也是本书的合著者，以利沙·戈德斯坦（Elisha Gol-

dstein)。以利沙是个非常善良和智慧的人。从他的身上，我学到了很多。非常荣幸能够同他合作、成为朋友并共同撰写此书，对我而言，这是一份珍贵的礼物。

——鲍勃 (Bob)

我要对妻子斯蒂芬妮 (Stefani) 表达我的爱与感激，她一直以实际行动向我展示人际正念之路，并每天给予我鼓励。我也要感谢我们家的新成员，我的儿子列弗 (Lev)，他提醒我要有一个初学者的心态，并且每天都要活在当下。感谢我的父母亲，简 (Jan)、简爱 (Jane)、史蒂夫 (Steve) 和邦尼 (Bonnie)，感谢他们对我坚定不移的信任。感谢我的姐姐亚发 (Yaffa)、班思瓦 (Batsheva)、希拉 (Shira) 和弟弟阿里 (Ari)，他们一直给予我巨大的爱与鼓励。感谢我的岳父母朱迪 (Judy) 和乔治·纳什 (George Nassi)，感谢他们的鼓励和支持。最后，我还想感谢我的猫咪，施柴娜 (Shechina) 和巴特纳特 (Butternu)，在写这本书的时候，它们一直趴在我的膝盖上面，陪伴着我。

同样，我还想感谢特鲁迪·古德曼 (Trudy Goodman) 和克里斯蒂安·沃尔夫 (Christiane Wolf)，感谢他们的友谊、支持和英明的指导。还要感谢各位老师以及志趣相投的罗杰·诺兰 (Roger Nolan)。此外，我还要感谢那些在教学中与我教学相长的同学们，以及那些允许我走进他们生活的患者。

非常荣幸能够与鲍勃·斯塔尔 (Bob Stahl) 共同完成这段旅程。鲍勃不仅是一位有深刻见地的老师，更是一位头脑冷静的智者。同他一起写这本书，是一个如此有意义的过程，感谢他的友谊和支持。

——以利沙 (Elisha)

感谢我们的第一编辑约翰·马尔金 (John Malkin)，是他帮助我们踏上正念的旅程，同样感谢 New Harbinger 出版社的其他编辑：杰西·奥布赖恩 (Jess O' Brien)、杰西·毕比 (Jess Beebe)、贾斯敏·斯塔 (Jasmine Star)、特洛伊·杜·福伦 (Troy Du Fren)，他们使这本书变得更加完善。深深感谢凯伦·泽林 (Karen Zelin)，她为本书提供了瑜伽图解。感谢比尔·昂德伍德

(Bill Underwood) 和本·斯塔尔 (Ben Stahl), 他们为本书插入了瑜伽图片。感谢我们智慧而热心的代理人斯蒂芬妮·塔德 (Stephanie Tade), 他精通出版界的事务, 并给予了我們很好的指导。

还要感谢那些为本书写作过程提供帮助, 并给予了重要反馈的朋友们。他(她)们是: 乔·卡巴金 (Jon Kabat - Zinn)、丹·西格尔 (Dan Siegel)、梅莉莎·布莱克特 (Melissa Blacker)、史蒂夫·弗劳尔斯 (Steve Flowers)、理查德·戴维森 (Richard Davidson)、萨拉·拉扎尔 (Sara Lazar)、布鲁斯·艾森多夫 (Bruce Eisendorf)、埃德·博朗卡 (Ed Plonka)、凯伦·泽林 (Karen Zelin)、詹森·昂 (Jason Ong)、雅内蒂·马洛塔 (Janetti Marotta)、斯蒂芬妮·戈德斯坦 (Stefanie Goldstein)、简·兰德里 (Jan Landry)、苏珊·张伯伦 (Susan Chamberlain)、汤姆·莱恩 (Tom Lane)、伊万·索科洛夫 (Ivan Sokolov)、南希·吉尔 (Nancy Gill)、莎莉丝特·巴诺斯 (Celeste Baross)、派蒂·布里曼 (Patti Breitman)、碧·简爱·威克 (B. Jane Wick)、史蒂夫·纳尔逊 (Steve Nelson)、简·戈德斯坦 (Jan Goldstein) 和邦尼·戈德斯坦 (Bonnie Goldstein)。

非常感谢那些对本书给予支持的同事们, 他(她)们是: 杰克·科恩菲尔德 (Jack Kornfield)、莎伦·萨尔斯堡 (Sharon Salzberg)、塔拉·布拉克 (Tara Brach)、斯蒂芬·莱文 (Stephen Levine)、西尔维娅·布尔斯坦 (Sylvia Boorstein)、约翰·罗宾斯 (John Robbins)、诺亚·莱文 (Noah Levine)、玛丽恩·所罗门 (Marion Solomon)、G·阿伦·马拉特 (G Alan Marlatt)、肖娜·夏皮罗 (Shauna Shapiro)、劳拉·戴维斯 (Laura Davis) 和杰德·黛蒙德 (Jed Diamond)。我们还对乔·卡巴金 (Jon Kabat - Zinn) 和萨基·桑托利 (Saki Santorelli) 所做出的深远的贡献, 表达深深地感激和敬重之情, 是他们将正念带入了医药、卫生和社会领域。他们为正直、智慧和慈悲所付出的努力, 让我们深感敬佩。他们是正念之旅的典范, 他们的视野、领导能力和实践经验, 无论是在个人方面或是专业方面, 都对我们产生了极其巨大的影响。

——鲍勃 (Bob) 和以利沙 (Elisha)

序

亲爱的读者：

可以用丰富多彩的描述来形容你手中这本珍贵而又非常有用的读物，本书的书名表明这是一本工作手册，并且的确如此。它邀请并引导你开始一段内蕴丰富、影响深远的疗愈之旅，这个过程需要你高度地自我负责并持续地忠实地投入其中。当然最根本的是忠实于你自己——忠实于你真实的生活、每一刻的感受和美妙的存在，即使你并不能经常意识到这种存在。如此没有偏见地活在当下，或许是这世界上最艰难的工作，但却是最必要的，这种看法可以使我们以谦卑的态度开始正念之旅。让我们全心全意地接受这段正念之旅的更重要的理由在于：我们的生活，甚至全世界的幸福，可能在某种程度上都与平衡有关。

但是，如果你能把这本书当做一个游戏手册也会很不错，因为正念本身就像现实生活中一场有趣的探索游戏。而且无论是游戏还是努力进行正念实践，都需要遵守一定的规则。正念、正念课程、正念减压（MBSR）和生活本身的挑战、以及你拿起本书的首要原因——这些严肃的话题，以轻松的方式去触及会更容易令人接受。这个精神游戏的精髓是邀请我们在正式的冥想指导下，以最轻柔的方式走近一切；并且要求我们不要那么严肃地对待自己，也不要陷入理想化的误区——这包括实践过程本身、对正念减压结果的想象和期望、你来参与实践的动机以及从正念中获得的个人潜在收益等等，这些真的很重要。

毫无疑问，你在正念之旅中选择了一个得力助手。无论在认知、情感、关系、还是躯体方面，鲍勃·斯塔尔和以利沙·戈德斯坦都进行了恰如其分的阐述。尽管从表面上看，我们并不都能每周在课堂上跟着他们一起学习，但从一个更大的角度来看，我们已经做到了，或者说我们能够做到，只要我们能够将自己投入到正念实践，投入到这个游戏中，按照书中的思考、建议、指导、练习去修炼。我们可以从他们的热情亲切、对我们充分参与的真诚邀请，以及亦师亦友的温暖中获益良多。他们的热情凝结在书的每一页中，时刻提醒着我们要用仁慈和怜爱之心来接纳自我，接纳自己的体验。但这并不意味着自我膨胀，而是在现实中，用真实的眼光，以事物本来的面貌去看待自我，接纳自我，把自己看作一个有价值的整体——只是作为一个真实的人而存在，而不管自身有多少缺陷和不足。作者知道，并且在这本书中也可以看到这一点，那就是：人类是如此神奇的一种生物，拥有着难以想象的学习、成长、治愈和转变人生的潜能。我们远比想象中强大，我们是如此之完美，包括我们竟有很多办法知道自己并不完美。

你是否曾疑惑过，是不是由于你觉察到了自己的缺点，这些缺点才会引起你的痛苦？当你疼痛时，是否只有当你觉察到了这份疼痛时，你才会真正地疼痛所折磨？有时我们可能会有恐惧，是否只有当你觉察到这种恐惧时，你才会害怕？这些是你自己可以去了解、去洞察的，尤其是当你感觉自己有很多缺点，或者感到疼痛、恐惧，或被其他一些类似的体验所控制的关键时刻。那些尚未被你觉察的隐藏的部分和新的体验在人生这所“实验室”中会逐渐被发现。在这趟正念之旅中，我们会发现自己最深刻的和最好的那些方面，其实它们一直都存在着，所以不需要去获得，只不过生活中大多数时候我们由于缺乏觉察能力而忽略了它们，使它们在我们的心中显得神秘而不露痕迹。

正念需要对源于身体的体验自然地、自发地开放，永远不期盼任何事情的发生，友善地安于当下。当你处于正念觉察状态时，你就直接参与到你当下的生活中。去看看发生了什么，去尝试、去接纳世界上最原始的美丽和神

奇，让自己去跟自己对话。不要因为胆怯而在好奇、敬畏或快乐面前逃避，也不要逃避在这个珍贵的时刻活着的奇迹。这个时刻我们每个人都有，但我们总是觉得未来有更好的时刻而忽略了它。

从某种意义上讲，这本书也可以看作一个剧本。它汇集了很多经过深思熟虑的策略和练习，为你曲折的人际关系和跌宕起伏的人生导航。你生活在一个越来越不可预测的充满压力的世界里，一生甚至每天都会遇到各种各样不可避免的挑战和障碍，而本书可以为你指引方向。这些练习已经被人类运用了数千年，而且在过去的 30 多年中，临床和实验室研究都已证实了它的效果，同时正念疗法已经在许多不同的领域取得了进展，成为现代医学和健康护理不可或缺的部分。（Krasner et al. 2009；Ludwig and Katbat Zinn 2008；Didonna 2008）。

你还可以把本书看作是一本至高无上的烹饪书。但它不是通常意义上的食谱——那种你可以按照步骤做出美味佳肴的菜谱汇编。因为每一页、每个练习都缺少最关键的那个因素——你。本书的菜品原料是以正念练习和正念减压课程的形式提供的，它们可能会救助你或改变你的一生。然而，在你全身心投入之前，它不会产生如此大的魔力。现在，你同时拥有菜谱、原料和厨师了。你就是主厨，作者是你忠诚的、并充满关怀的助理，你可以根据自己的能力在适当的时候调节火候大小，从而调节适合你的参与程度。当你完全把自己投入其中，你就会发现每页中的练习都活灵活现。你会发现它们对你很有用处，它会在任何有疗愈契机的时候将你唤醒，让你怜爱自己，怜爱他人，即使是在最黑暗、最艰难的情境下。

提及神秘和奇迹，近期的研究发现，人类的大脑是一个持续变化的器官，不仅可以改变自身功能，还可以在经验的基础上改变结构，特别是长时间地重复经验更容易引起这种改变。这种大脑结构和功能的可塑性被称作神经可塑性。这意味着心理活动的确塑造了大脑，改变了固有的脑容量。这种现象不仅存在于儿童时期，而且在我们的一生当中都可以发生。如果重复经验在本质上属于创伤性的，它就会导致部分大脑萎缩，损伤智

力和社交能力。这种现象可以由于大脑的器质性损伤所致，或可能由于儿时或成人时期重复性的情感创伤引起。它可以导致抑郁、分离症状，造成社交和行为障碍。幸运的是，仍然有令人信服的证据表明：以重复积极经验为基础的介入措施可能有助于康复和治疗。有规律地练习本身趋向于高度重复，而这是导致大脑中的可塑性神经元发生变化的主要原因，这也是为什么身体运动在一生中对治愈和保持身心健康都很重要的一个原因。当你开始正念减压之旅时，有规律的正念练习在那一刻也开始启程。对正念冥想的实验研究已经得到越来越多的证据，表明冥想者在心中重复冥想练习时，会使那些具有积极意义的可塑性神经元发生变化，而且会有更好的身体和心理健康状况，例如情绪更加平衡、产生更多的慈悲和真实的幸福感，还能更好地缓冲压力和创伤体验。

所以说，心理可以改变我们的大脑（Siegel 2007；Begley 2008）。这意味着如果我们通过正念减压等冥想练习来训练自己的思维，能够使自己成长，会让我们把自己看得更透彻，并表现出更好的自发的觉察、慈悲与智慧。同时，就像我们所说的思维与大脑不能分离一样，正念和热诚也不能分开，而是在正念减压中作为互补的两面。此外，正如我们提及思维或大脑时无法离开身体一样，你将会看到，正念减压的核心包括善待你的身体，在任何时候，都要亲切地接纳你的身体。对于感觉身体背叛过自己的人而言，这种态度本身就是一个巨大的挑战，但他（她）们更需要很好地善待或者重新善待自己的身体。正如作者所强调的：“只要你在呼吸，那么无论是你还是你的身体，优点总比过失多。”我们要认识到这一点，任何时刻都可以是好的开始。我们相信正念减压这个过程，也相信鲍勃和以利沙这两位专家，但最重要的是我们首先要相信自己的能力。关注这种新的方法，学习并从这一过程中得到成长。

正念是一个巨大的容器，里面包含了各种内容。你可能希望自己加入练习，希望了解自己的生活的，然而有些时候可能会因为没有太投入而得不到任何成果。因此，你对练习的承诺在这里是最重要的。我们邀请的核心是希望

你拥有开放的思维和开放的心，并不是必须要得到什么，因为那永远都是未知的。最后，就像我们会看到的：生活本身就是一位老师。我们在真正的冥想练习中再尝试着见到它吧。

那么现在，就是卷起袖子，开始行动的时刻了。

我祝愿这段旅程会成为你一生中最美好的经历。

——乔·卡巴金 (Jon Kabat - Zinn)

2009年10月1日

目 录

引 言	1
第一章 何为正念	17
正念与健康	19
日常正念	19
关于计划与复习	26
第二章 正念与心身关系	29
自主神经系统	30
压力反应与压力应对	31
正念及其在减压中的关键作用	32
正念和大脑	33
正念和日常压力	35
关于与人沟通	41
第三章 怎样练习正念冥想	44
正念的态度	44
正念呼吸	45
思维游离	46
姿势与练习	47
第四章 正念如何减压	53
心理陷阱	57
第五章 身体的正念	69
身体觉察的好处	69

怎样处理身体上的疼痛	73
身体中的情绪	77
情绪觉察的障碍	78
第六章 深化练习	89
正式的坐姿正念冥想	89
瑜伽与正念	97
习惯性模式	110
心理弹性与压力	111
第七章 焦虑与压力冥想	119
正念自我探索	119
直面情绪	121
内在规则和评判	139
第八章 通过慈爱冥想改变恐惧	145
未命名的流行现象:缺乏自我慈悲	146
应对阻抗:当你感受不到爱时怎么办?	153
第九章 人际正念	161
交往模式的产生	161
人际正念的品质	164
正念交流	168
听 (hearing) 与倾听 (listening) 的比较	169
情感与倾听	170
交流的合气道 (the aikido of communication)	172
重要关系中的正念	176
工作关系中的正念	178
对难以相处之人的正念	180

第十章 健康之路——正念饮食、运动、休息与关系	183
重温正念饮食	183
正念运动	187
把休息作为礼物	189
第十一章 保持练习	199
安排你的正式练习	201
坚持做非正式练习	203
深化你的练习	206
结束语	207
译者后记	208
参考文献	210

引言

欢迎你阅读本书！感谢你购买了这本正念减压工作手册，并且我们充分相信你的正念之旅将会给你的健康和幸福带来积极的影响。如果你感到自己有任何压力的迹象或症状，比如焦虑、易怒、肌肉紧张、倦怠、冷漠、烦躁、头痛、乏力、肠胃失调、注意力不集中、忧虑、劳累过度、滥用药物、吸烟、饮食障碍、睡眠障碍或感觉不堪重负，这本书可以为你提供帮助。此外，它还可以帮助你应对与疾病或慢性疼痛有关的压力，如艾滋病、关节炎、哮喘、癌症、纤维肌痛、胃肠功能紊乱、心脏病、高血压、偏头痛等引起的压力。

简而言之，正念是在日常生活中培养非评判性觉察的实践活动。这本具有教育性和体验性的工作手册将向你介绍正念冥想，通过简单有效的做法，帮助你减少痛苦，并为你的生活带来更大的和谐与安宁。你会发现，这些方法可以帮助你最大限度地拓展你的生活和体验，即使你正处于压力、痛苦和疾病当中。

在你即将踏上正念疗愈之旅时，作为一种见证，我们为你奉上玛丽·奥利弗（Mary Oliver）的一首小诗：

有一天，你终于知道
你必须做什么，并开始行动。
虽然你周围的声音
一直在喊叫着
它们的坏建议；
虽然整个房子
开始发抖；
你感到陈旧的绳索
绊住了你的脚踝。
“改善我的生活！”
每个声音哭喊着。
但你绝不停止。
你知道你必须做什么。